

حروف مقصوره

فنا سلحفاة، حاول كتابة أكبر عدد

هو الملقب بأبي
الطبيب

من؟

توجد مدينة
فاجازاكي؟

ایں؟

حاصل اميريت
سنجر على براءة
اختراع ماكينة
الخيالة؟

مفتی

الطاول

الفوارق الخمسة

١. عيون الخروف ٢. شعر الولد

٣. قرون الحروف ٤. اللسان

٥. فهم الولد

من ۱ هو (أبو قراط).

أين: في اليابان

عام ۱۸۵۳ م.

حروف متحركة، س ل ح فاة

سل، سلاح، سلف، سلة، سلا، سلاة، سلاخ، سلاخف

سَفْح، سَفَاح، لُحَاف، لَفْج، حَفْل، مَخْل، أَسْلَح

كلمة السر: (سيارة)

المناهة: طريق رقم (٢)

عدد النظارات المقاطعة: (١٣)

اشطب الحروف الخالصة على الرسوم وفي النهاية سوف يتبقى بعض الحروف، اجمعها لتحصل على كلمة السر

اعداد و رسوم الفنان: جومهر

ساعدوني لمعرفة الطريق المؤدي إلى مكان الكتب المفقودة



كم عدد هذه
الأقلام المتقاطعة؟

الفوارق الخمسة

A cartoon illustration of a boy with a pink cap and blue shirt riding a brown sheep with a large white woolly body. The sheep has a surprised expression with wide eyes and a small open mouth. The entire scene is enclosed within a red circular border.

ط	ص	ه	ن	ظ	ا	/
ب	ا	ا	و	/	ق	ن
ه	ا	ء	/	ل	ف	ط
ق	ل	ل	/	و	س	ا
ع	ف	ط	و	ه	خ	/
ن	ف	ا	ا	ن	ي	ه
ب	م	ا	ز	د	/	ه

رحلة على متن شعاع الشمس



بولندا

رحلتنا اليوم أصدقاءنا الرحالة الصغار التي سيأخذكم إليها شعاعي الميمون ستكون إلى جمهورية بولندا التي تقع في شرق أوروبا في مساحة من الأرض قدرها (١٢٠,٧٣٠) ميلا مربعا وتحد بكل من بحر البلطيق شمالا وألمانيا غربا وروسيا جنوبا وشرقا، ولتأنا مساحتها الكلية تقع ضمن امتداد السهل الأوروبي الذي يتراوح ارتفاعه عن سطح البحر بين (٢٠٠٠) متر ويقع فيها العديد من البحيرات، وتمتد سلاسل جبلية في أقصى حدودها الجنوبية الغربية إذ هناك جبال (الكريات) وجبال (رودت) وتجري في بولندا كثيرا من الأنهار بحيث تشكل شبكة نهريّة معقدة ولعل أهمها (فستولا وأودر وبروستا) وروافدها.

وبالنسبة لمناخ بولندا فهو شديد البرودة شتاءً ومعتدل صيفاً وأمطارها سنوية متوسطة الهطول. ويبلغ عدد سكان بولندا نحو (٣٥) مليون نسمة ينحدرون من أصول وثقافات متفاوتة واللغة الرسمية هي البولندية ويوجد فيها (٢٧) جامعة علمية وتقنية ونحو (٦٥) مؤسسة تعليمية عالية، إضافة إلى آلاف المدارس العامة والمعاهد المتخصصة، ويعتبر التعليم إلزامياً لمن هم بين السابعة والرابعة عشرة من أعمارهم وهو على مختلف النوعيات مجاني، وتكاد بولندا أن تقضي على الأمية إذ نسبة المتعلمين من مجموع السكان نحو (٩٧٪)، وتؤمن الحكومة الطب والضمان الاجتماعي بشكل جيد ودقيق في كافة أنحاء البلاد بما في ذلك القرى وتتكفل أيضاً بإيجاد العمل للأفراد وتمنع البطالة بتاتا.

وشمل العمران ومرافق الخدمات العامة جميع مدن وقرى بولندا بشكل جيد ومنسق وحديث إذ تعتبر بولندا نظيفاً ومنظماً وتمتد شبكات عظمى ودقيقة من الطرق المعبدة وسكك الحديد التي تربط أطراف البلاد ببعضها البعض بشكل شامل، كما تربطها بجميع الدول المجاورة طرق مائية، وفيها ممرات مائية تستخدم للمواصلات الداخلية أيضاً، وتوجد فيها شركة خطوط جوية واحدة تؤمن المواصلات الجوية بين المدن وبين بولندا والعالم، ويوجد فيها مطارات دولية تستقبل خطوطاً جوية أخرى، أما الاتصالات السلكية وغير السلكية فإنها دقيقة وعظيمة في أنحاء البلاد، وعلى مستوى البحر هناك عدة موانئ بحرية تجارية كبيرة وتمتلك الدولة أسطولاً بحرياً تجارياً كبيراً لا يقل عدد سفنه عن (٣٢٠) سفينة.

يعمل نحو (٦٠٪) من مجموع السكان في الصناعات المختلفة والمتعددة، وشهدت البلاد نمواً صناعياً مكثفاً ودقيقاً إلى حد بعيد وتشتهر بولندا بصناعات السفن والسيارات والآليات والفولاذ والمواد الكيماوية والمنسوجات على مختلف أنواعها وأجهزة الراديو والساعات والآلات الدقيقة ومواد البناء، كما أنها تنتج بكميات كبيرة القصدير والغاز الطبيعي والكبريت والفحم الحجري وتصدير بولندا الكثير من صناعاتها إلى دول مختلفة في أنحاء العالم.

وتمتاز أرضها بصلاحياتها الزراعية وقد استغل الكثير منها في تلك الناحية ومع هذا فإن مواردها الزراعية العالمية منخفضة بسبب الاتجاه العام للصناعة، وأهم منتجاتها الزراعية الشوفان والشمندر والبطاطا وتشتهر البلاد بترابية الماشية والإنتاج الحيواني بشكل عظيم بين دول أوروبا، وبالإضافة إلى ما ذكر من موارد اقتصادية فإن التجارة والسياحة تساهمان مساهمة كبيرة في ازدهار البلاد الاقتصادي مما جعل بولندا دولة متقدمة في النمو العام ويستعمل (الزلوتي) عملة محلية.

والآن جاء الوقت لتتجول في أهم مدن بولندا يا أصدقاءنا الرحالة الصغار ولعلنا نأتي إلى الأهم،
• وارسو، عاصمة البلاد وأعظم مدنها تقدما حضارياً كما تشتهر بدور العلم والثقافة والفن والطب ويقطنها ٣ ملايين نسمة.
• لودز، ثاني أهم المدن حيوية وتقدماً في شرايين الحياة الحديثة وسكانها ١,٢ مليون نسمة.
• كراكو، مدينة صناعية وسياحية من الدرجة الأولى ويقطنها نحو مليون نسمة.
• وركلو، تشتهر بصناعات إنتاج الحديد الخام والصلب والفحم الحجري وتقع على نهر أودر وسكانها ١,٢ مليون نسمة.
ومن المدن الأخرى جدانسك، جيزسين، رادوم.. وغيرها من المدن المهمة.
والآن جاء وقت الرحيل يا أجباني الرحالة الصغار إلى لقاء جليد ورحلة جديدة على متن شعاع الشمس.

الريبع

شعر: محمد عبد الجبار
رسم: عقيل صبري

تفتحي يا زنبقة
وهاهنا بلابل
بقربها فراشة

فالشمس هلت مشرقة
مسرورة مزقزقة
زاهية مصفقة

تمايلي يا سنبلة
بين زهور حلاوة
مع الطيور ردي

لانسيمات القبلية
وبالندي مبللة
صباحنا أجمله

صباحنا قد أقبلنا
فأنشد الكل له
جاء لنا بخيره

بنوره مكللا
يا مرحبا ويا هلا
والوقت صار أجملنا

أحبتي هنا هنا
وأشرقنا وأنورت
يا خير من نحبهم

طابت لكم أيامنا
وأزهرت أحلامنا
لكم لكم سلامنا

قصيدة جميلة
ووردت وزنبقة

ووردت وزنبقة

الذئب القطبي.. مهدد بالإنقراض

إعداد: محمد مجيب محمد حافظ



ذكر قائد بطيخ أفراد المجموعة أو أمره ونظرا لصغر حجمها فإنها لا تصطاد طعامها من حيوانات الرنة وغزال الموش إلا مع بعضها كمجموعة واحدة ولقد وهب الله هذه الحيوانات ذكاءا حادا فيما يتعلق بالصيد فهي عندما ترى قطع الرنة تحيط به أولا ثم تراقبه طويلا ويعدها تختار فردا من القطيع، إما عجوزا أو مريضا ويبدأ صيده باقترب ذئبين منه واحد من الأمام والآخر من الخلف.. وفي نفس الوقت يتقدم من كل جانب ذئبان فلا تستطيع الفريسة الهلات ويتم صيدها حتى لو حاولت الفريسة الهلات فإن الذئاب تطاردها وهي تحيط بها وبالرغم من أن الذئب القطبي يحتاج إلى ٩ كيلو جرامات من الطعام يوميا إلا أنه يستطيع العيش بدون طعام لمدة أسبوع كما أنه يأكل الأسماك والتدبيبات البحرية الصغيرة وصغار الدب القطبي وهو يأكل كل شيء في الفريسة حتى الجلد والعظام.

فعاد فارس وسأل قائلا: وماذا تفعل صغار الذئب القطبي في هذا المناخ القاسي؟ فاجابه والده قائلا: يتم التزاوج في شهر فبراير ومارس وبعد الحمل تباعد الانثى عن القطيع وتظل في حجرها الذي هو عبارة عن حفرة في الأرض أو أحد الكهوف لمدة ٦٠-٧٠ يوما تلد بعدها ٢-٣ صغار عمياء تبصر بعد حوالي ٥ أيام وتعتني الأم بالصغار لمدة ١٠ أسابيع تبدأ بعدها في تدريبها على صيد الديدان والأرانب والقوارض الصغيرة.

فقال فارس سؤال آخر يا أبي.. فقال الوالد: ما هو؟ فقال فارس: هل يوجد بالمنطقة العربية أي نوع من الذئاب، فاجابه والده قائلا: أعداد الذئاب الآن في المنطقة العربية قليلة جدا ولكن قبل ١٢ عام كان بالمنطقة العربية أعداد كبيرة من الذئاب الرمادية والسوداء فقال فارس: اشكرك يا أبي.

أثناء جلوس فارس مع والده في حديقة منزلهم قال فارس: لقد قرأت اليوم في أحد المواقع على شبكة المعلومات (الانترنت) مقالا عن خطر الانقراض الذي يهدد الكثير من الكائنات والنباتات وما أثار دهشتي في هذا المقال أن بعض الحيوانات الضارية مثل الذئاب مهددة بالانقراض فقال له والده: إن الحيوانات الضارية والمفترسة بالرغم من كل قدراتها لا تستطيع مواجهة الإنسان فمنذ حوالي ٥٠٠ عام كانت الذئاب منتشرة في كل غابات أوروبا والآن تخلو أوروبا تماما من الذئاب وهي أمريكا كانت الذئاب تعيش في جميع أنحاء الولايات الأمريكية لآلاف السنين والآن لا توجد الذئاب إلا في (٤) ولايات فقط، أما باقي الولايات فقد انقرضت فيها الذئاب وحتى الذئاب القطبية التي تعيش في القارة القطبية الشمالية يهددها الانقراض فبالرغم من صعوبة الحياة في تلك المناطق فإن الإنسان يسعى خلفها من أجل فرائها.. فتعطر فارس لوالده بدهشة وقال: هل هناك نوع من الذئاب يعيش في الجليد، فاجابه والده قائلا: نعم، فقال فارس: حدثني يا أبي عن الذئب القطبي.. فقال والده: الذئب القطبي نوع من أنواع الذئاب الرمادية، وهو يعيش فقط في القارة القطبية الشمالية حيث تصل درجة الحرارة إلى ٧٣ درجة مئوية تحت الصفر وهو حيوان قوي العضلات سريع العدو له فراء أبيض كثيف ويبلغ طوله من ١,٥ متر وارتفاعه حوالي متر ووزنه ٤٠-٥٠ كيلو جراما وأرجله طويلة ذات مخالب قوية وأذنه كبيرة وأنفه أسود وله أسنان حادة طويلة عددها ٢٠ في الفك العلوي و٢٢ في الفك السفلي وهو حاد السمع فهو يسمع عواء الذئاب الأخرى من على بعد عدة كيلومترات، كما يستطيع تحديد الاتجاه الذي يأتي منه الصوت لقدرة على تحريك أذنه للأمام والخلف وهو يعيش حوالي ١٠-١٥ عام.

فسأل فارس والده قائلا: ماذا تأكل الذئاب القطبية في هذه المناطق القاسية؟ فاجابه والده قائلا: تعيش الذئاب القطبية في مجموعات من ٢٥-٧ فردا ولها ذئب



لغة الكلمات

أعمى

وصل الأستاذ إلى غرفة الدرس فوجد التلاميذ يتحدثون فيما بينهم حول فضيلة مساعدة الأعمى سواء في قيادته إلى الجهة التي يريدونها أو تنبيهه إلى الأخطار التي قد تصيبه وهو لا يشعر.. إلى غير ذلك من الخدمات التي يحتاجها كفيف البصر.

وهنا شارك الأستاذ تلاميذه الحوار وشكرهم على اهتمامهم بهذا الموضوع وقال لهم: ما رأيكم أن نناقش اليوم كلمة أعمى لنتعرف أكثر على معانيها. اعلّموا يا أبنائي أن الأعمى هو من كف بصره.. جمعها عميان وعماة، وهم الذين لا يبصرون، ولها معنى آخر هو عمى القلب أو الضلال، وتعامى فلان أي تظاهر بالعمى، أما العمية بالكسر والضم فهي الكبر أو الضلال، والأعماء هم الجهال أو الطوال من الناس، والعماء السحاب المرتفع أو الكثيف أو الممطر أو الرقيق، وعمى يعمى سال، أما الاعتماء فهو الاختيار، والاعميان هما السيل والحريق، وعندما نقول تركناهم عمى نعني أنهم اشرقوا على الموت، والعمى أيضا تعني الغبار، والعامية البكاء، أما المعتمى فتعني الأسد.

كل شهر حكاية

الكلب الوفي

حبيب بطل قصتنا اليوم قتي في الثانية عشرة من عمره.. ويدرس في الصف السادس الابتدائي.. والآن تعالوا يا أطفال لنتعرف كيف كان حبيب يقضي يومه وكيف كان يتعامل مع الناس حتى نتعلم نحن أيضا من هذا الفتى المؤدب.

كان حبيب يحب عمل الخير، ولا يفرق في تعامله بين الناس أو مع أصدقائه بين الشخص القريب والشخص القريب.. وكان حبيب معروف بين أصدقائه بذكائه وفطنته، بالتعامل في أمور الحياة اليومية.. فمثلا عندما يرجع من مدرسته تجده فوراً اتجه إلى غرفته ويدل ملابسه وتوضأ وصلى ثم تناول غداءه مع عائلته وكل أدب يتجه بعد ذلك إلى غرفته وينهي واجباته اليومية ومذاكرته ثم يجلس مع أخوته يلعب معهم.. وكان حبيب يربي دجاجات في مزرعة أبيه ويهتم بها ويشرف على إطعامها وكانت تسلية بريئة يتسلى بها حبيب قبل أن يتجه إلى سريره لينام.. وعندما يحضر شخص ما لزيارته أو قريب لزيارة عائلته في المنزل تجده رغم عمره الصغير.. يستقبلك، وكأنه يعرفك منذ مدة طويلة.. فيقول أحلى الكلام ويستقبلك أحسن استقبال وكان الفتى يرى في نفسه أن عليه واجبات كثيرة نحو وطنه وأهله، وعليه أن يقدم كل طبيب ومفيد.. وكان حبيب يعطف حتى على الحيوانات ولن ينسى ذلك الموقف الذي جعل الجميع يحترمونه ويعاملونه كرجل.. ففي يوم رأى حبيب كلباً يلتهب من التعب بجوار المنزل، فلم يرض أن يتركه.. وقدم له الطعام والشراب وظل حبيب يفعل هذا يوماً، حتى شعر بأن الكلب الصغير قد شفى، وبدأ جسمه يكبر، وتعود إليه الصحة.. ثم تركه إلى حال سبيله.. فهو سعيد بما قدمه من خدمة إنسانية لهذا الحيوان الذي لم يؤذ أحداً ولا يستطيع أن يتكلم ويشكو بسبب نحوه وضعفه. وذات يوم انطلقت الدجاجات التي يربّيها حبيب بعيداً عن القنص وإذا بصوت هائل مرعب يدوي في أنحاء القرية وقد أفرغ الناس.. حتى أن حبيب نفسه بدأ يتراجع ويجري إلى المنزل ليخبر والده. وتجمعت الأسرة أمام النافذة التي تطل على المزرعة.. وشاهدوا ذنباً كبير الحجم، وهو يحاول أن يمسك بالدجاجات ويجري خلفها، وهي تفر خائفة فرقة وفجأة.. ظهر ذلك الكلب الذي كان حبيب قد أحسن إليه في يوم من الأيام.. وهجم على الذئب.. فهرب الذئب، وظل الكلب الوفي يلاحقه حتى طرده من القرية.. وأخذ حبيب يتذكر ما فعله مع الكلب الصغير وما هو اليوم يعود ليرد الجميل لهذا الفتى الذي صنع معه الجميل ذات يوم، وعرف حبيب أن من كان قد صنع خيراً فإن ذلك لن يضيع.. ونزل حبيب إلى مزرعته، وشكر الكلب على صنيعه بأن قدم له قطعة لحم كبيرة جائزة له على ما صنعه ثم نظراً إلى الدجاجات، فوجد لها فرحة تلعب مع بعضها وكأنها عرفت أن الخطر قد زال عنها وأن هناك من يحرسها من الآن فصاعداً.

الجيل الجديد

ملحق شهري يعده نخبة من المتخصصين
في شؤون وثقافة الطفل يصدر عن : مجلة الجيل
الصادرة عن الرئاسة العامة لرعاية الشباب

العدد (١٥٦) محرم ١٤٢٥ هـ - الموافق فبراير ٢٠٠٤ م

المدير العام
محمد بن أحمد الشدي

مدير التحرير
محمد عبدالله العجلان

تصميم وإخراج
نواف إبراهيم العيد

في هذا العدد



الأصدقاء الأربعة (١٦)



قصة لا تنتهي (٢٦)



الذئب القطبي (٣٦)



رحلة البحث عن التوت (٤)

عزيزي القاريء

هذه المجلة تحمل في العديد من
صفحاتها آيات قرآنية وأسماء الله
الحسنى... فضلاً عن أحاديث
نبوية شريفة... الرجاء المحافظة
عليها وعدم إلقائها في الطرقات
أو تقييف الأطعمة والبضائع بها
أو الأكل عليها.

وكيل التوزيع
الشركة الوطنية الموحدة للتوزيع
الرياض ٤٨٧١٤١٤
فاكس: ٤٨٧١٤٦٠
ص.ب: ٨٤٥٠٠ الرياض ١١٦٧١

الاشتراكات
السنة الهجرية ٥٠ ريالاً سعودياً
للافراد ١٠٠ ريالاً للحكومية
والهيئات، وبالنسبة للإعلانات بالجلد يتم
الاتفاق بشأنها مع الإدارة

الإدارة والتحرير
الرياض / الملحق جنوب جامعة الملك سعود سابقاً
العنوان البريدي: ص.ب. ٢٥٢٠٣ الرياض ١١٤٦٦
هاتف: ٤٧٩٤٠٣٤ / ٤٧٩٣٤٨٨ الفاكس ٤٧٩٣٥٢٢
الموقع على الانترنت: www.aljeelaljadid.com
البريد الإلكتروني: aljeelaljadid@awwalnet.net.sa

كلمة العدد

دورة الأفلاك

أصدقائي الصغار.. كل عام
وانتم بغير بمناسبة حلول السنة
الهجرية الجديدة، وجعلها الله سنة خير
وبركة على جميع المسلمين في مشارق الأرض
ومغاربها.

أحيائي إن انتهاء سنة وبداية أخرى تدعونا إلى التأمل في
عظمة الخالق الذي أوجد هذه الأفلاك التي تدور حول
بعضها البعض.. قال تعالى: (وكل في فلك يسبحون)
فالأرض تدور حول نفسها وفي نفس الوقت تدور حول
الشمس، وكل دورة حول نفسها تعني انقضاء يوم وليلة، أما
دورتها حول الشمس فإنها تستغرق سنة كاملة، القمر أيضاً يدور
حول نفسه ويدور حول الأرض، وكلما أكمل دورة حول الأرض
عاد من جديد، ورحلته هذه تستمر شهراً قمرياً واحداً..
ونظراً لدقة سير هذه الكواكب يا أصدقائي فقد عرف بها
الإنسان التاريخ وصار يحسب بموجبها الأعوام والسنين
والمواسم الدينية كالصوم والحج وغيرها من العبادات
التي فرضها الله على عباده.

أكرر لكم أحيائي التهنية بالعام الهجري
الجديد.. وكل عام وأنتم بخير.
«الجيل الجديد»

الجيل الجديد

رحلة البحث عن التوت

(الحلقة الثانية)

قصة وسيناريو: ضرغام فاضل

ملخص مانشر / خرج علاء للبحث عن التوت في الغابة، لكنه لم يعثر عليه، فقرّر الرجوع إلى البيت.

لقد أضعت الطريق التي أتيت منها، يا لغباتي.. كان علي أن أتخذ من الأشجار دليلاً لرجوعي.. ماذا أفعل الآن؟ لقد تهت.

هعلا.. تصرفاتي طائشة، كان علي أن أخبر أبي قبل خروجي، لقد أخطأت خطأ كبيراً، لا اعتقد أن أبي سيسامحني.

يجب علي أن أتصرف بسرعة، كي أرجع إلى البيت قبل أن تشتد حلكة الليل..

ما هذا؟ بصيص ضوء بعيد.. يبدو أنه كوخ.. سأسير في اتجاهه متوكلاً على الله.

أه.. رجلاي يؤلمانني كثيراً.

تري أين أنت الآن يا علاء؟

سنضطر للبقاء هنا ريثما تشرق الشمس ونعاود البحث من جديد.

من هناك؟

قفوا مكانكم.

يا ساتر يا رب أرجو أن يكون خيراً

من أنتم؟ أجبني بسرعة قبل أن أقضي عليكم.

نبحث عن طفل في الثانية عشرة.. فهل تساعدنا يا أخي؟

وفي قصر السيد درويش..

ماذا تقول؟

أبشر يا سيدي، لقد قبضت عليهم.. إنهم ثلاثة.. ربطتهم بالحبيل.

أنتم الآن على أرض سيدي درويش.. وقد أمرني سيدي أن ألقى القبض على كل من تعاطا قدمه على هذه الأرض.

لقد أخبرتك بحقيقة أمرنا.. وطلبنا منك المساعدة.. فلماذا تلقي القبض علينا؟.. تسنا لصوصاً.



نادي الأصدقاء

اعداد / ماما شوشو

أدواتنا تشكو!



في يوم من الأيام وعند ما كنت أحمل حقيبتي متوجهة إلى المدرسة سمعت حوارا يدور داخل الحقيبة أطرافه القلم، والمسطرة والمعارة والمبراة. لنستمع أصدقائي إلى هذا الحوار ونحاول أن نستفيد مما جاء فيه: همس القلم قائلا لأصدقائه ها قد عدنا للمدرسة، وهجأة صرخت المسطرة: أه هاقد عدنا للألام، فسألت المعارة: ماذا تعنين بكلامك يا صديقتي المسطرة، قالت: إن التلاميذ لا يعمتون بنا جيدا، لهذا يرميني، وذلك يسحقني بقدمه، يقصد أو غير قصد، فقلت المبراة: أنت على حق يا صديقتي، فانا أعاني الشيء نفسه هم من طالب أصاعني ولا يعبرني أي اهتمام أو يترك بقايا البري في داخلي، وهذا الشيء يزعجني كثيرا فقامت المعارة وأبعدت الصمت عنها وقالت: أنا أيضا أعاني الكثير من أصدقائنا الطلاب، فمنهم من يقوم بحضر اسمي على جسمي ويأداة حادة، وهذا يؤلني كثيرا، وهل هذا هو جزائي لأنني أمحو أخطأهم؟ ثم تكلمت المسطرة وقالت: هناك من لديه شكوى يقدمها لأحيائنا الطلاب حتى يستمعوا لنا وينفذوها، فقالت، الحقيبة أنا لذي طلب واحد وهو أن يحافظوا علي كما يحافظون على كتبهم، فتدخل القلم بمدخله رائحة وقال: ما أنصح به أحيائي الطلاب هو: أن لا يسرفوا في استخدامنا قال تعالى: (إن المبشرين كانوا إخوان الشياطين) وما نتمناه من أصدقائنا الطلاب هو أن يحافظوا على أدواتهم المدرسية، وأن لا يعرضوها للضياع وسوء الاستخدام.

صديقتكم: رشا عيشة الوديناني العتيبي
في الصف السادس الابتدائي

مرحباً بك يا رشا صديقة لنصفحة، ومشاركتك رائعة وتدل على خيالك الواسع، كما أنك حرصت على أن تقدمي الفائدة لأحيائنا الأطفال، وهذا ما جعل حوارك رائعا، وهذا ما أودده من جميع أحيائنا الأطفال، حيث أنك عالجت مشكلة وهي إهمال الأدوات المدرسية، فشكرا لك يا رشا واستمري في مشاركتك معنا والله يحفظك ويرعاك.



اخترت لكم

بعثت اليابان أحد أبنائها ليلرس أصول الصناعة في ألمانيا، وذات يوم دخل معرضا يبيع معدات قديمة، فاشترى بمرتبته الشهري الذي كان يتقاضاه محركا قديما نقله معه إلى حجرته، وقام بتفكيكه ثم تركيبه وتشغيله، ثم رأى أن يصنع بنفسه مثل هذه القطع، فالتحق بأحد مصانع صهر المعادن ليكون عاملا فيها، وأخذ يقضي فيه الساعات الطوال، فقد صمم في نفسه ألا يعود إلى اليابان حتى ينتهي من مهمته التي جاء من أجلها، وبالفعل عاد الطالب إلى بلاده اليابان بعد أن حقق آمالها، ونقل صناعة الغرب إليها، لينشئ أول مصنع في اليابان لصناعة الإبركات.

وهكذا خطت اليابان خطواتها الأولى في الصناعات الحديثة على يد طالب واحد فقط.

•••••

مرحباً بك يا أحمد مجددا، وصديقا دائما للنصفحة وخاصة وأن مشاركتك هذه هي الثانية معنا ولكن اختيارك موفق جدا ورائع، هيا لجدد والاجتهاد نحقق ما نعلم به ونخدم ديننا ووطننا، بارك الله فيك يا أحمد، وأدعو الله أن تكون أبنا يارا لأسرتك ووطنك، الصف الثاني متوسط بالرياض

تذكير

عبر بحر اختلاف ألوانه، وصبح شدا بأحلامه والليل يمضي بظلامه، وقفت متأملة في أعمالنا، تذكرت تلك الحفرة التي يطول فيها الرقاد، تلك التي تحوي الدود والظلام، فدعوت الله أن تكون حفرة نعيم وأن نمضي على الصراط، ونسكن الجنان،

مع تحيات أسماء الفيضي
الصف الأول متوسط

مرحباً بك يا أسماء صديقة دافئة وها قد نشرت مشاركتك التي وصلتني عبر البريد الإلكتروني ويبدو أن قلمك مبدع يا صديقتنا أسماء فحافظتك جيدة وفيها تذكيرنا بالدار الآخرة التي هي دار القرار.. استمري في القراءة الجادة وسترين أسلوبك أروع مما كان.. وهتكت الله.



إجاباتكم

أحبابي الأطفال وصلتني إجاباتكم عن السؤال الذي سبق وطرحناه لكم وكان: كيف ستصرفون عندما تعاقبون من قبل معلمكم على خطأ لم ترتكبه؟ والإجابات التي وصلتني هي: مرام محمد القرني من تبوك / سأبكي قهرا. ابتسام سالم العوفي من جدة / سأدعو على من ظلمني. فهد الزهراني / سأخبر المدير. أحمد الدائري / سأقنعه بأنني لم أفعل شيئا. خالد سالم العوفي من جدة / سأخبر المدير ووالدي. هاني محمد الشهيل / سأثبت له أنني بريء. سارة سعيد السعيد / سأصرخ قبل أن تضربني. تغريد فالح الشهري من أبها / سأقول لها إن الله معي. سعاد الحريري / سأبكي.

أحلام عبد الله المطيري / سأخبر أمي لتذهب وتتفاهم مع المعلمة. فارس عبد الله المطيري / سأشكيه للمدير والموجه التربوي. هتون جابر الجابر من الدمام / سأقول حسبي الله ونعم الوكيل. عبد الله محمد الحكمي من جازان / سأخبر المرشد الطلابي. حسن محمد الحكمي / سأقول له أنني لم أفعل شيئا والله على ما أقول شهيد. هبة عبد الغني من حائل / سأقول لها لا تتسرعي يا أستاذة بالحكم علي. مها خالد الخالد من القصيم / لن أدعها تعاقبني مهما حدث. فاطمة خالد الخالد من القصيم / سأخبر المدرسة. إياد خالد الخالد من القصيم / سأحضر والذي بعد أن أذاع عن نفسي. ريم سعد الدوسري من الدوادمي / سأدعو الله أن ينصرتني لأثبت براعتي. نواف ناصر الناصر من جدة / سأمسك يده قبل أن يضربني وأقول له: لا تعصب.

•••••

شكرا لكم أحيائي الأطفال وإجاباتكم تدل على شخصياتكم، حيث أن هناك من تأنى وكانت إجابته بالفعل تدل على الوعي وكيفية التصرف في الأوقات العرجة وهناك من تسرع بالإجابة قبل أن يفكر ولكن أعجبني جدا من توكل على الله فمن توكل على الله فهو حسبه. عموما أسعدتني مشاركاتكم وانتظر منكم مشاركات أخرى في صفحاتكم نادي الأصدقاء ولكم حبي.

نصيحة للحلويين

إذا واجهتكم مشكلة فأكثروا من الاستغفار حتى يسهل الله لكم ما استصعبتموه، ثم أخبروا والديكم ومن تثقون به وستجدون الحل ياذن الله.

عام جديد

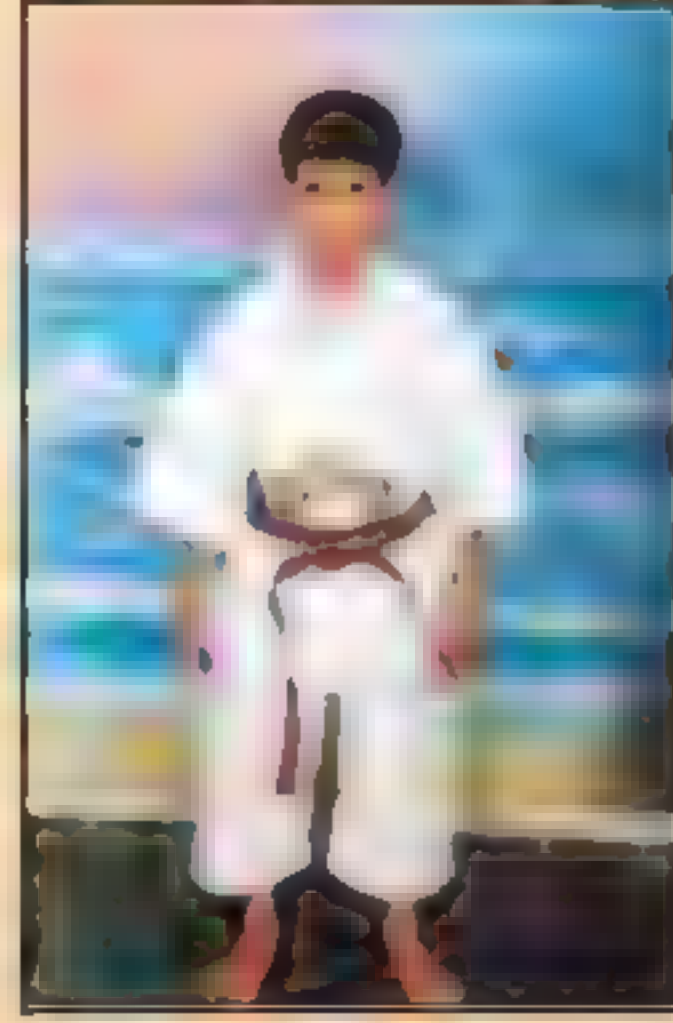
عبر البريد الإلكتروني وصلتني هذه التهنئة من الحلوة دانة عبد اللطيف المغامري التي تدرس في الصف الثاني المتوسط وتقول فيها: بمناسبة العام الهجري الجديد ١٤٢٥ هـ أدعو الله بأن يكون عام خير وبركة على أمتنا الإسلامية، كما أود أن أقول لأصدقائي قراء صفحة نادي الأصدقاء وقراء مجلتنا، مجلة الجيل الجديد،، علينا أن نبدا عامنا الهجري الجديد بأن نعاهد أنفسنا بأن نطيع الله ورسوله بالتابع ما أمرنا به وباجتناب ما نهينا عنه، وأن نكون مجتهدين في دروسنا وفي جميع أعمالنا، لنخدم وطننا ونكون أبناء يارين به.

إليك أحيائي

كل عام وأنتم بخير بمناسبة العام الهجري الجديد، وقد كانت تهنئة دالة جدا رائعة ولن أزيد عليها إلا، دعائي لكم بأن يحفظكم الله ويرعاكم واستمعوا للنصيحة صديقتكم الجديدة دانة، وأذا هي انتظارت كتاباتكم واختياراتهم وموافقتكم وحتى نصلحكم. daffodill 145 @ hotmail. com أو صندوق بريد ص. ب ١٢٥٢ الرياض ١١٤٦٦ صفحة نادي الأصدقاء. وكل عام وأنتم أصدقاء الأطفال بخير مع تحيات صديقتكم ومحببتكم، ماما شوشو

• نلت ثلاث ميداليات على مستوى الخليج

• أتمنى أن أصبح بطل العالم وأرفع علم بلادي



كوني أحد لاعبي منتخب المملكة للناشئين في الكاراتيه فقد شاركت في بطولة الخليج السابعة التي أقيمت في مملكة البحرين، والتي ضمت إلى جانب المملكة كل دول الخليج العربية. وقد حصلت في هذه البطولة على ثلاث ميداليات، واحدة فضية واثنين برونزيين، وكان وساماً على صدري اللقب الذي أطلق على حينها، وكان «بطل الخليج». هذا اللقب العزيز على نفسي جعلني أصاعف التدريبات والتمارين، خصوصاً وأنني سوف أشارك في بطولة الخليج الثامنة والتي ستقام إن شاء الله في دولة قطر الصيف القادم.

• بعد هذه الإنجازات والبطولات.. إي الأزيمة تحمل الآن؟
• حملت الكثير من الأزيمة التي توضح

آخرها العزم البني الذي حصلت عليه بعد بطولة الخليج السابعة، ولم يعد يتبقى لي إلا الحزام الأسود وهو اللون الأخير في سلم لعبة الكاراتيه، والذي أتمنى الحصول عليه في البطولات القادمة بإذن الله.

• هل تمارس ألعاباً رياضية أخرى؟
• بصراحة أنا متفرغ للعبة الكاراتيه التي أحبها كثيراً، ولكنني بشكل عام أمارس السباحة وأحياناً كرة القدم.

• كيف وجدت التشجيع والمؤازرة في بداياتك الرياضية؟

• للأسف لم أجد التشجيع المأمول إلا من والدي وأستاذي أيمن صالح، ولكن بعد حصولي على لقب الخليج الأول وجهت لي دعوة للمشاركة في البرنامج التلفزيوني «مواهب وأفكار»، مما اعتبره دعماً ومساندة تحفزني لتقديم أفضل ما لدي، ولا أنسى أن حواركم هذا معي أعده أكبر تشجيع فللجيل الجديد والقائمين عليها كل الشكر والتقدير.

• ما هي أمنية مشعل المستقبل؟

• أتمنى أن أصبح بطلاً للعالم في لعبة الكاراتيه وأن أمثل وطني في البطولات العالمية، وأن أرفع علم بلادي خفاً في المحافل الدولية حتى يعلم الجميع أن المملكة العربية السعودية تمتلك كنزاً من الشباب المؤهل القادر على مقارعة الأنداد بكل جدارة.

• قبل أن نودعك يا مشعل.. نريد منك كلمة لقراء الجيل الجديد.. فماذا تقول لهم؟

• أنصح إخواني قراء الجيل الجديد بالثابرة على أي عمل يقومون به حتى يتحقق لهم النجاح الذي يأملونه، وفي سبيل هذه الغاية واستفادة من الوقت، أنصح الجميع بالالتحاق بالنوادي الرياضية والمراكز الصيفية خلال العطلة الصيفية، فهناك ألعاب متنوعة، وبإمكان أي طفل أن يختار اللعبة التي تناسب سنه وتتوافق مع ميوله، وأنا أعتقد أن مثل هذه المراكز هي النواة التي تخرج الأبطال، وبالتالي الانتساب إليها أمر مطلوب.

• شكرًا لك يا مشعل على هذا الحوار.. ونتمنى لك التوفيق.

• وأنا أشركم على هذه اللقطة التي اعتبرها وساماً على صدري والتي ستكون دعماً لي في المستقبل.

مشعل الغامدي النجم الرياضي القادم

بطل الخليج الأول في (الكاتا)

حوار: ماضي المقاطي



أحبائي الصغار.. كما عودتكم مجلتكم «الجيل الجديد» في كل عدد، ها نحن نستضيف اليوم موهبة سعودية جديدة، تستحق منا الوقوف بجانبها ودعمها لتصبح مستقبلاً مشروعاً يدعو للفخر. ضيفنا يا أحبائي في هذا العدد تفوق في مجال آخر، فأصبح بطلاً للخليج في لعبة (الكاتا) وهي أحد فروع رياضة التايكوندو أو الدفاع عن النفس، إنه البطل الواعد مشعل سالم الغامدي الذي برز في هذه اللعبة ونال العديد من الجوائز وشهادات التفوق.. وقد استضافناه ليروي لكم قصة نجاحه.. فإلى ما دار في هذا الحوار:

• حدثنا يا مشعل عن نفسك وعن بداياتك في لعبة الكاتا؟

• أنا مشعل الغامدي أدرس في الصف السادس الابتدائي في مدرسة حماد بن سلمة بالرياض، وقد بدأت أتدرب على لعبتي المفضلة منذ العام ١٤٢١ هـ في أحد المراكز الرياضية الخاصة، ثم التحقت بنادي الشعلة، وحينما اقتنع المسؤولون بموهبتي تم ضمي إلى المنتخب الوطني للناشئين. وكان ذلك بفضل من الله ثم بجهود والدي وتشجيعه لي، أيضاً لا أنسى جهود أستاذي أيمن صالح الذي مهد لي الطريق لأصل إلى ما وصلت إليه الآن.

• الرياضة والتبوع فيهما يستلزم المشاركة في البطولات والمسابقات المختلفة..

حدثنا عن تجربتك في هذا المجال؟
• شاركت في أول بطولة للكاراتيه على

مستوى المدارس في منطقة الرياض، وقد حققت ولله الحمد المركز الأول، وعندما أقيمت بطولة المنطقة الوسطى شاركت بها أيضاً وحققت المركز الأول، بعد ذلك توالى البطولات في الاحساء والدمام والقصيم، أما البطولة التي أقيمت على ملاعب صالة الأمير فيصل بن فهد (يرحمه الله) في الرياض فقد كانت من أكبر البطولات التي أشارك بها، وبها حققت أعظم الإنجازات الخاصة بي، فقد حصلت خلالها على المركز الأول في لعبة (الكاتا، فردي) والمركز الثاني في (الكاتا، جماعي)، هذا الانجاز أهلني للمشاركة في بطولة النخبة التي أقيمت في مدينة الدمام الشهر الماضي.

• وماذا عن المشاركات الخارجية يا مشعل؟

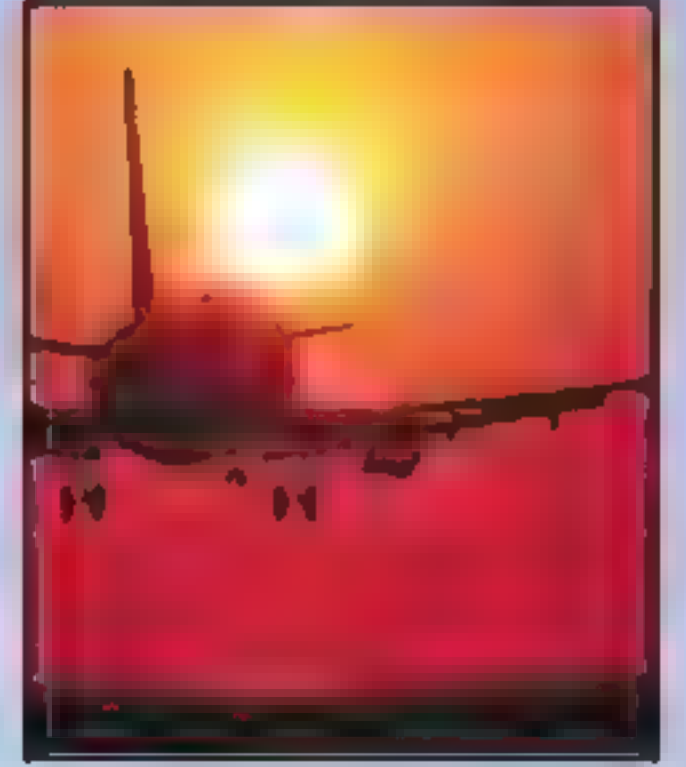


• أمارس السباحة وكرة القدم.. وحبتي الأول الكاراتيه

الدرجة التي وصل إليها اللاعب، وكان

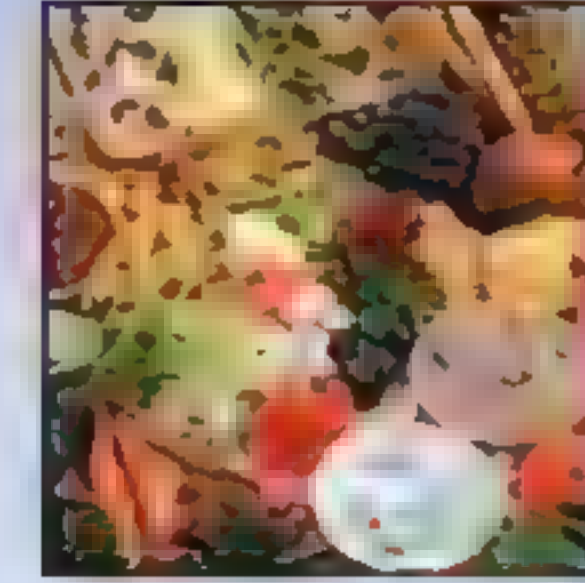
موسوعة الجيل الجديد

أكبر المطارات في العالم



- يعد مطار الملك خالد في الرياض عاصمة المملكة العربية السعودية أكبر مطار في العالم حيث تبلغ مساحته الإجمالية (٢٢١) كيلو متراً مربعاً. وقد تم افتتاحه في ١٤ نوفمبر ١٩٨٣م.
- ويوجد في هذا المطار أكبر برج للمراقبة في العالم يبلغ ارتفاعه ٧٤ متراً.
- ويعتبر مدرج قاعدة أدوارد الجوية في الولايات المتحدة الأمريكية هو أطول مدرج لمطار في العالم إذ يبلغ طوله (١١) كيلو متراً وتوجد هذه القاعدة في ولاية كاليفورنيا.
- يعتبر مطار شيكاغو الدولي أكثر المطارات ازدحاماً في العالم.

فيتامين (أ)



يؤدي النقص في فيتامين (أ) إلى مرض جفاف العين أو المتحمة كما يؤدي إلى ما يعرف بالعمى الليلي وعدم القدرة على الرؤية في الظلام.

ومن أهم مصادر هذا الفيتامين الهام أصدقائي اللبن والزبد وزيت السمك والبيض والسيانخ والجزر والبازلاء.. فلنحرص على تناول مثل هذه الأطعمة حتى نتجنب هذا المرض الخطير.

أوائل من النساء

- أول من استعملت طلاء الأظافر هي الملكة المصرية (نفرتيتي) وذلك في القرن الرابع عشر قبل الميلاد.
- أول من استعملت المرايا الزجاجية هي الملكة البريطانية (اليزابيث الأولى).
- أول وزيرة في العالم في العصر الحديث هي السوفيتية (الكسندرا كولنتاي) سنة ١٩١٧م.
- أول طفلة أنابيب في العالم هي الانجليزية (لويز براون).

الشخير

من الظواهر الشائعة بين البشر أصدقائي الصغار الشخير أثناء النوم وترجع هذه الظاهرة إلى ذبذبة شديدة للجزء الخلفي من سقف الحلق الذي يطلق عليه (الحنك الرخو) ويحدث ذلك بسبب وقوعه بين تيارين هوائيين هما هواء الرقير الخارج في القصبة الهوائية حيث ينطلق خارجاً فوق الحنك عبر القناة الأنفية.. أما الآخر فيخرج من أسفل الحنك إلى الفم داخل إلى الرئة.. فيحدث هذا الاهتزاز الذي نسميه الشخير.

كيف تشم الفراشة؟



أنعم الله تعالى على خلقه بحاسة الشم. فالفراشة تمتلك قرون استشعار كبيرة بها أعضاء شديدة الحساسية تجاه الروائح وبواسطتها يستطيع الذكر أن يميز رائحة الأنثى على بعد عدة كيلو مترات وبعض الفراشات مثل فراشة الحرير لها قرون استشعار ضخمة تستطيع بها تمييز أقل أثر للأنثى.

لماذا نرتعش عندما نحس بالبرد؟

عندما تشعر بالبرد صديقي الصغير فانك تصاب برعشة لا إرادية وخصوصاً إذا لم تحاول مقاومته بالجري والتمارين الرياضية.

تفسير هذه الرعشة هو أن العضلات تتقبض وتنبسط حتى تعطي قدراً من الحرارة لتدفئة الجسم.

شجرة الضحك

هل سمعت صديقي الصغير عن شجرة الضحك؟ إنها شجرة توجد في شبه الجزيرة العربية. شجرة ذات ثمار صغيرة تحوي كل ثمرة منها ثلاث حبات سوداء في حجم حبة البازلاء تعرف باسم شجرة الضحك والسبب في هذه التسمية هو أن مسحوق حباتها السوداء يستعمل كنوع من أنواع السعوط يكفي أن يستنشق المرء منه عدة مرات لتنتابه نوبة شديدة من الضحك تتحول إلى الرقص وتستمر ما يقرب من نصف الساعة ثم يذهب بعدها في نوم عميق.

لغات بلا كلمات



تستخدم علامات النحل الرقص لتخبر أفراد خليتها عن مكان وجود الزهور ذات الرحيق. بينما يستخدم الطائر الصياح أو التغريد ليحذر باقي الطيور من الاقتراب من عشه.

أكبر زهرة في العالم



أكبر زهرة في العالم اسمها زهرة (رافلزيا) وتوجد في غابات سومطرة ويصل قطرها إلى أكثر من متر.

أغرب وأعلى سمكة في العالم



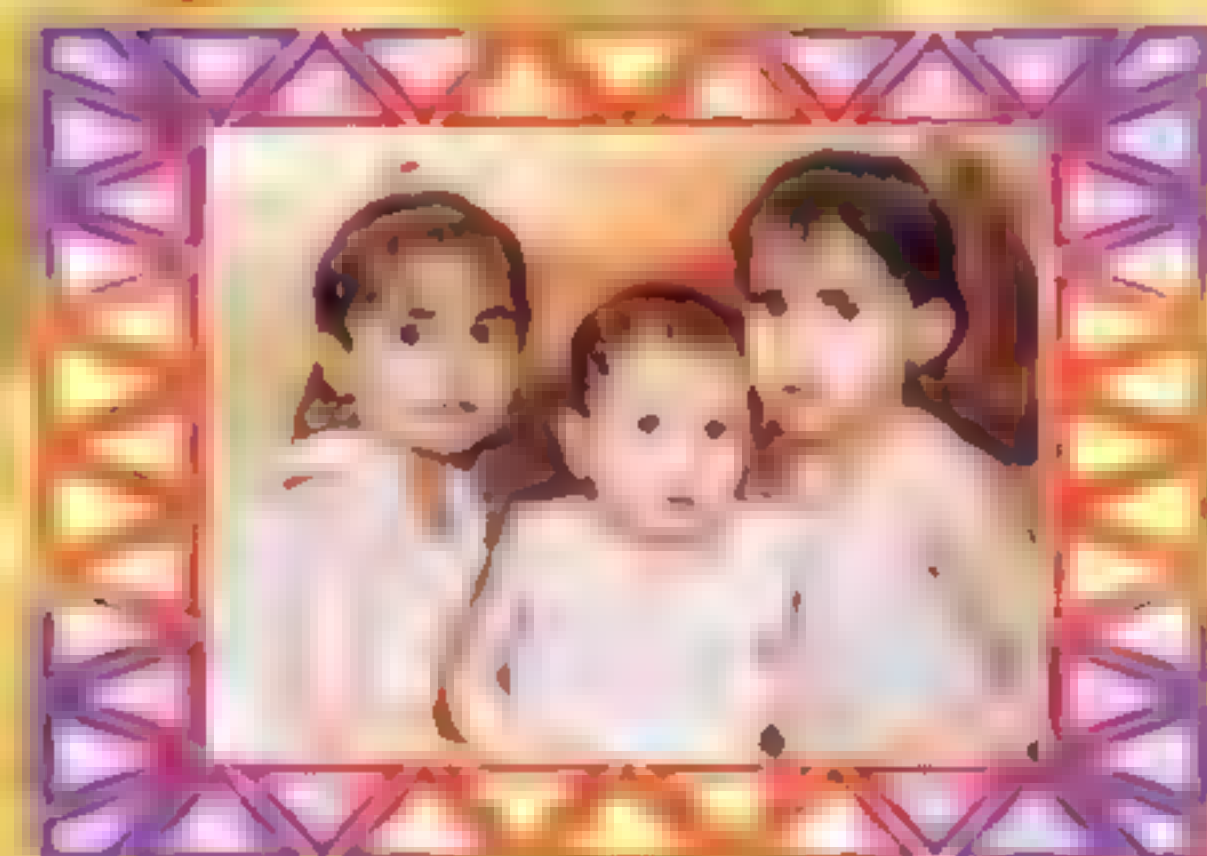
اسمها (كواكت) تباع الواحدة بعشرة آلاف دولار. ولا توجد إلا في المياه المحيطة بجزر القمر.. يبلغ طول الواحدة (١,٥) متر وهي من الأسماك النادرة المنقرضة لم يبق منها إلا القليل حول جزر القمر.

الاصداق بالبله





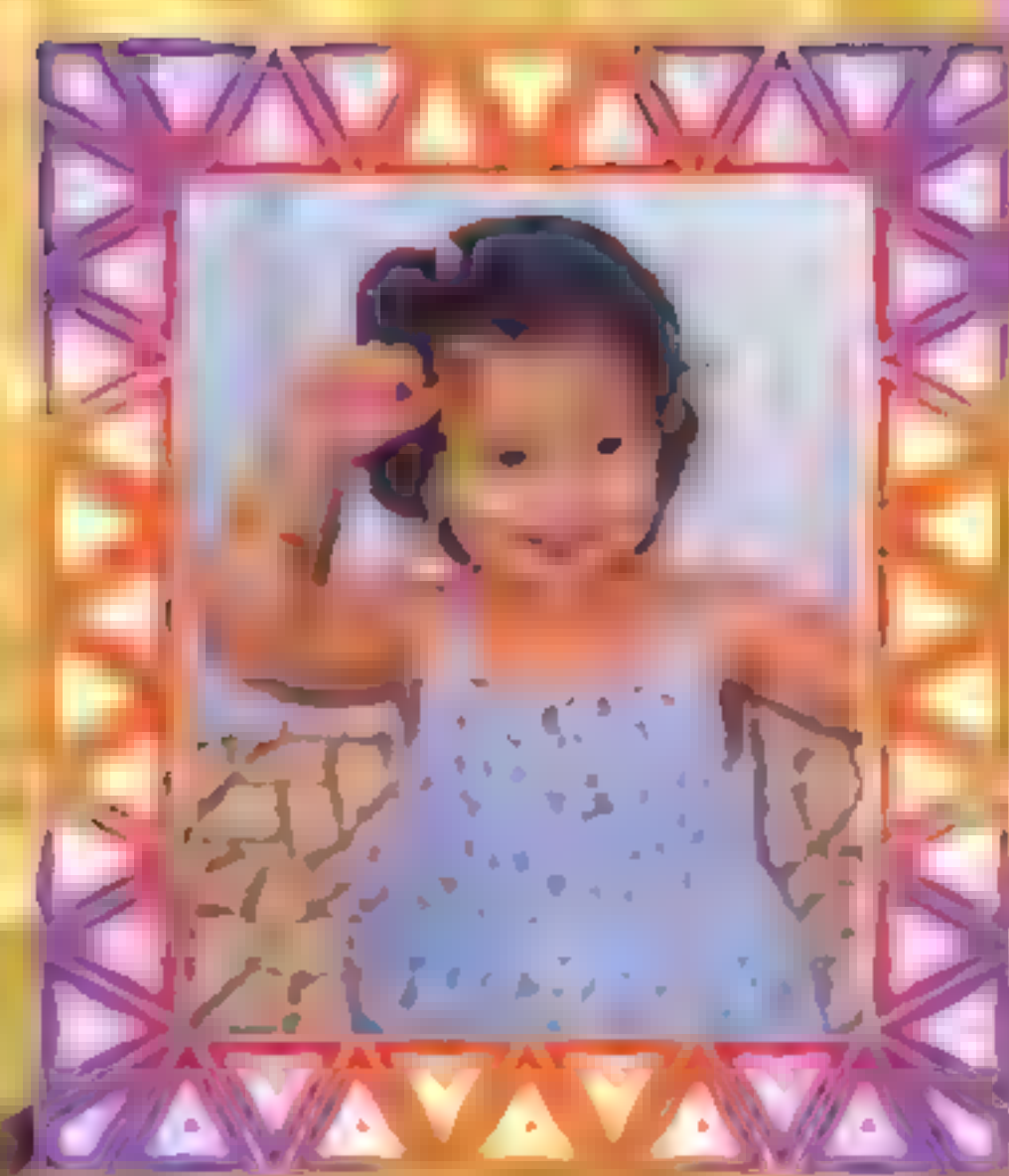
صور الأصدقاء



أفتان وأنفال وأشجان حمد الشرفان



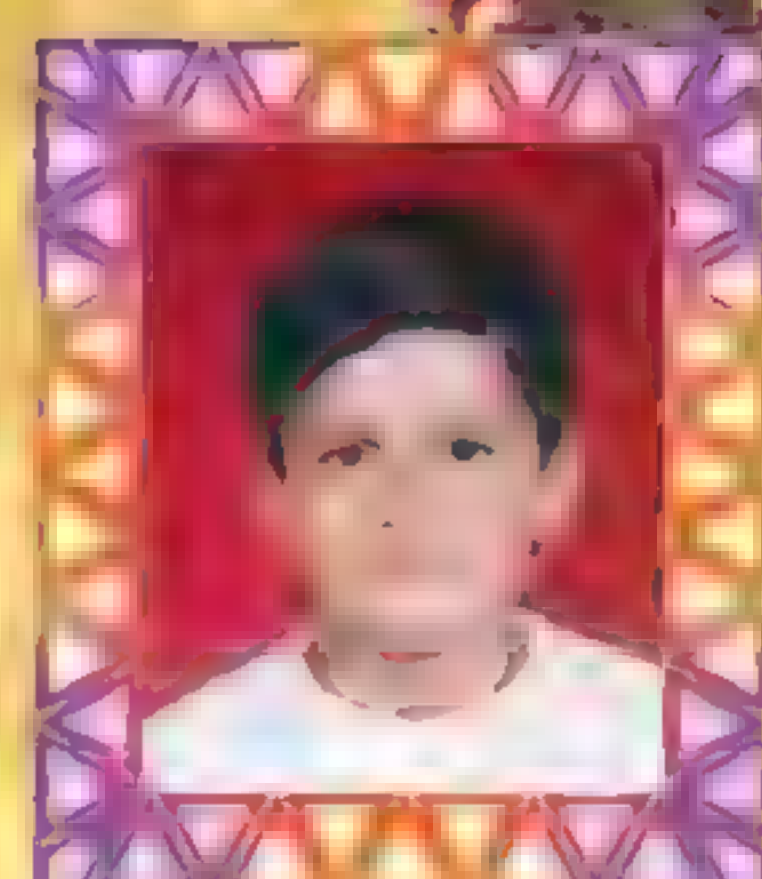
محمود وهديل ومحمد نضال أبو نعمة



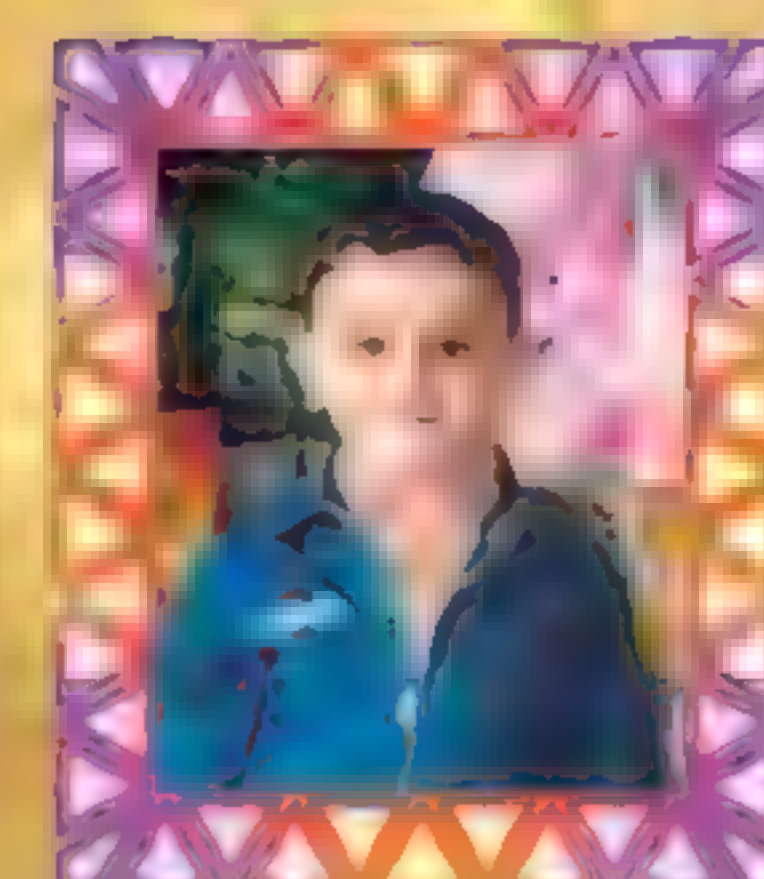
منة جمال فتحي



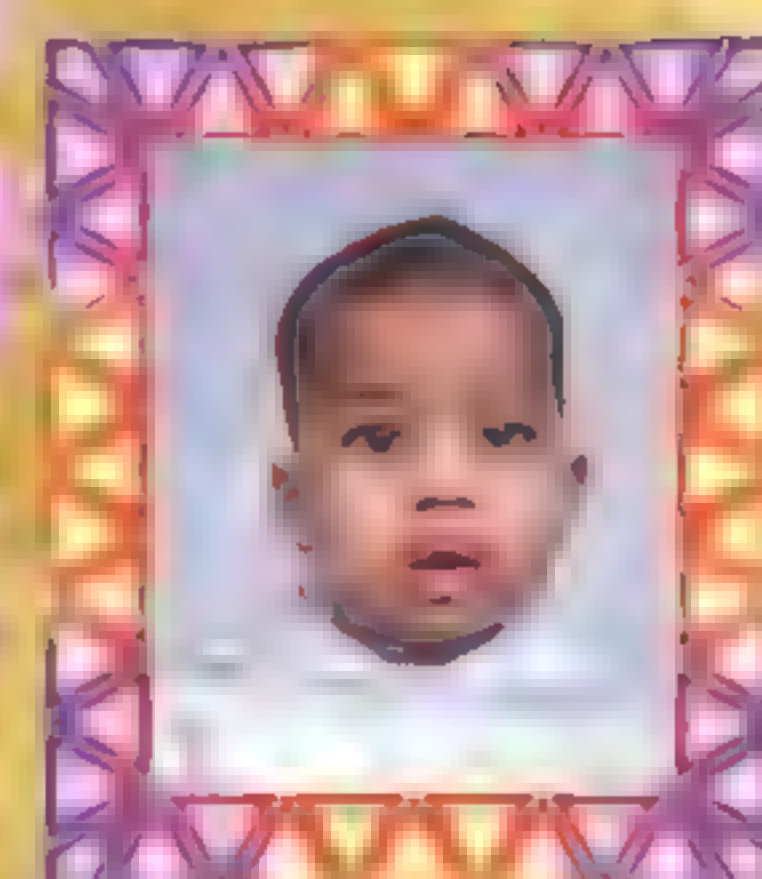
يعرب وأريج وعبيدة هيثم عبدو



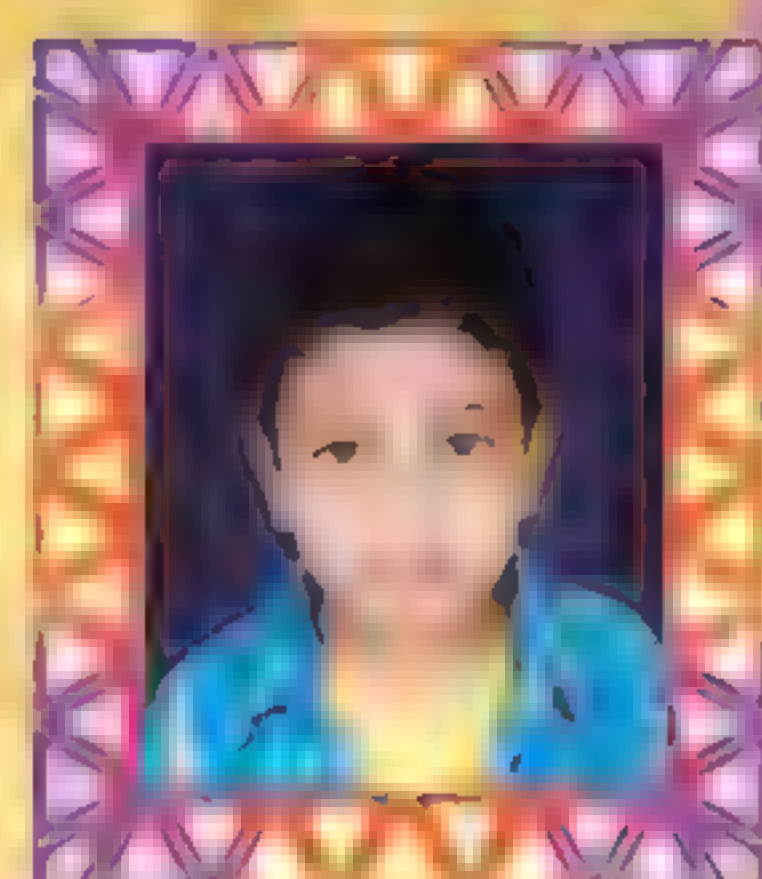
عبد الرحمن الحناوي



عبد الرحمن محمد حويكة



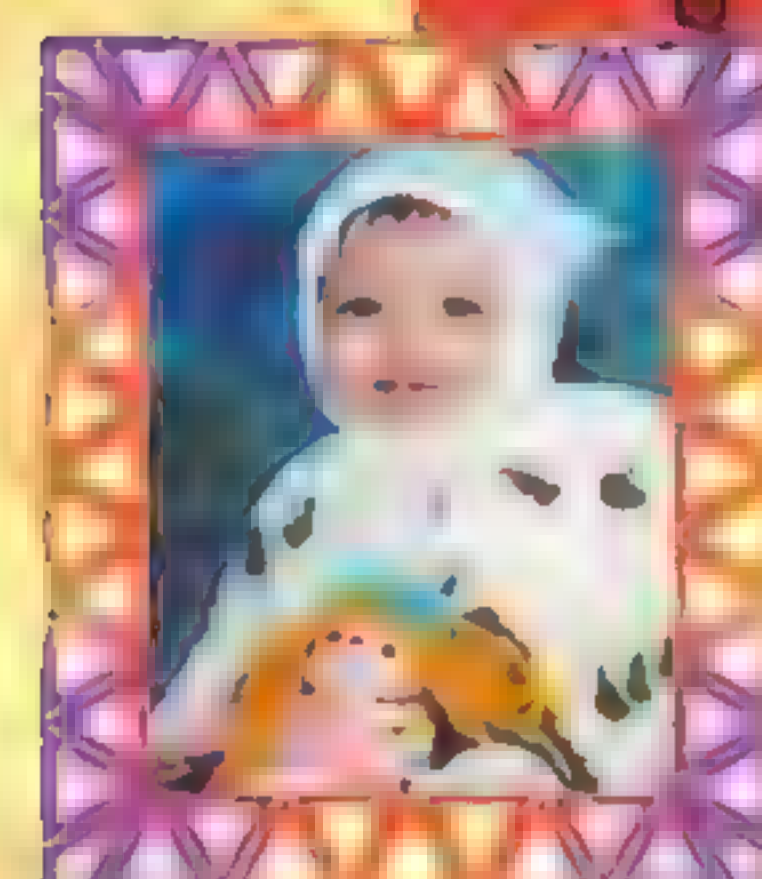
خالد ياسر القمر



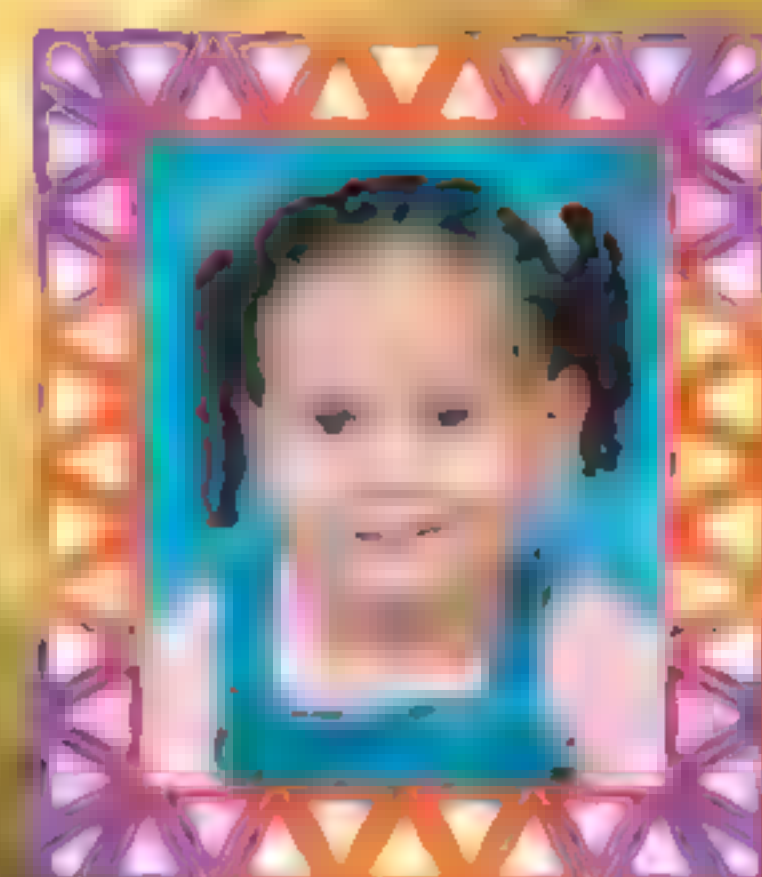
أسامه محمود خشبة



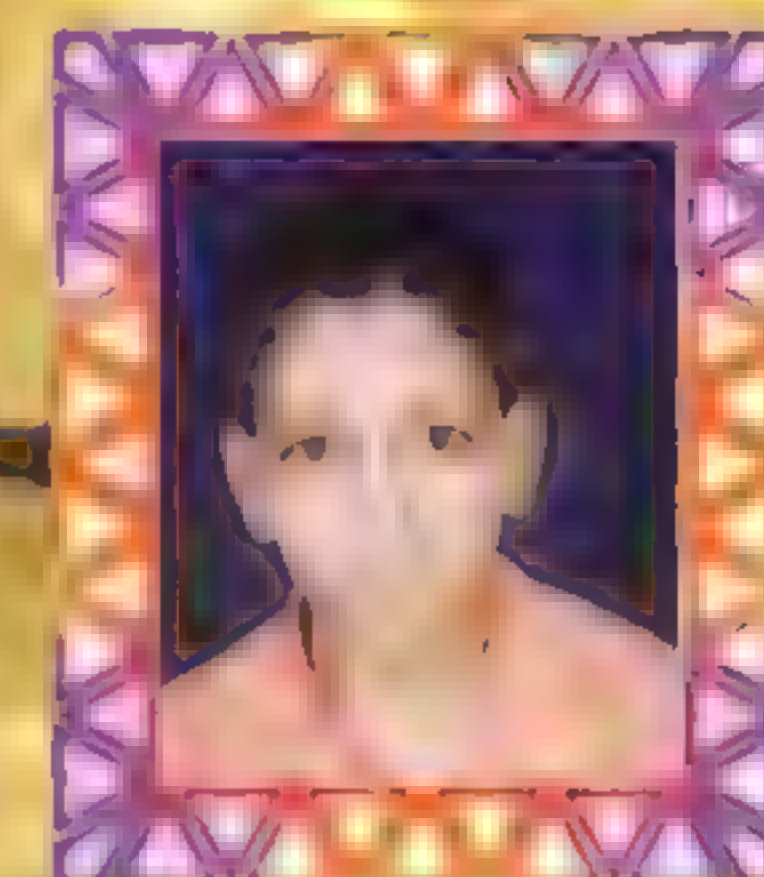
ابراهيم طارق النجار



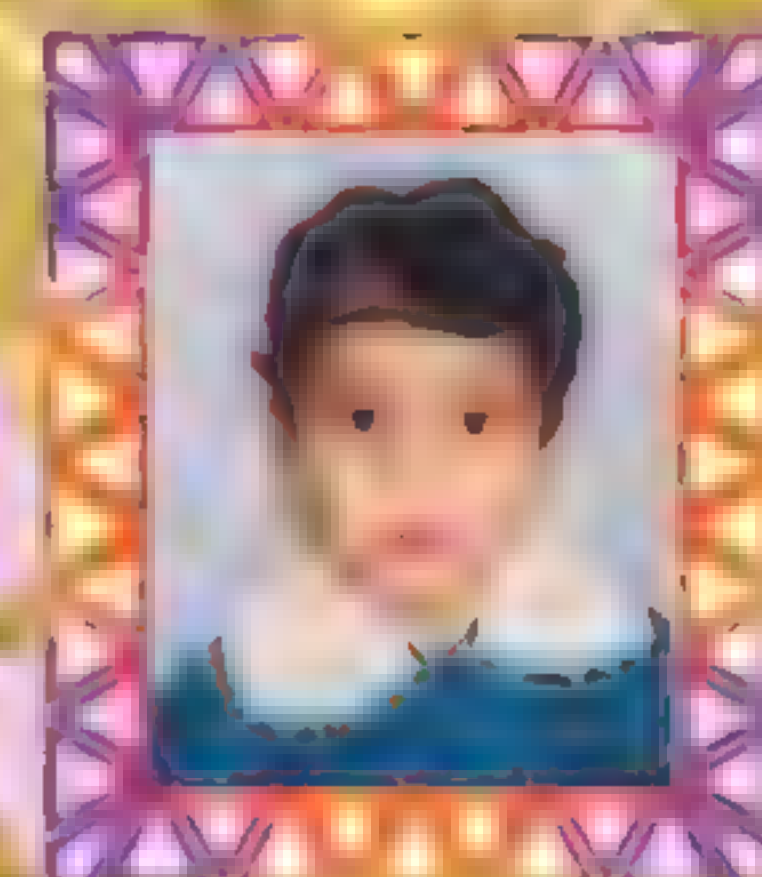
نوران الشريف



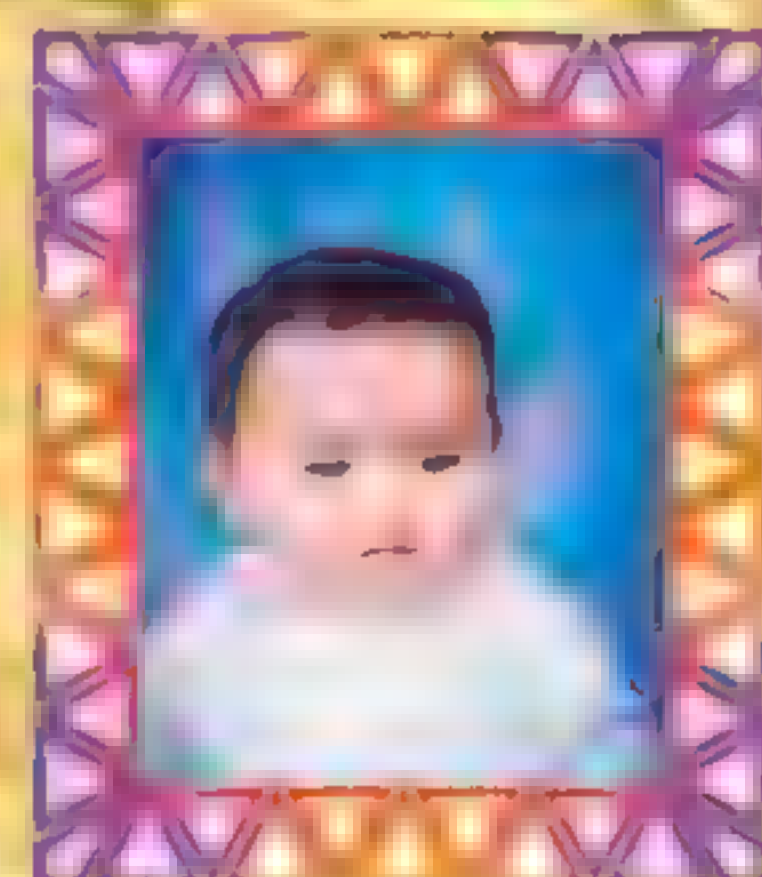
ندى محمد عبد المقصود



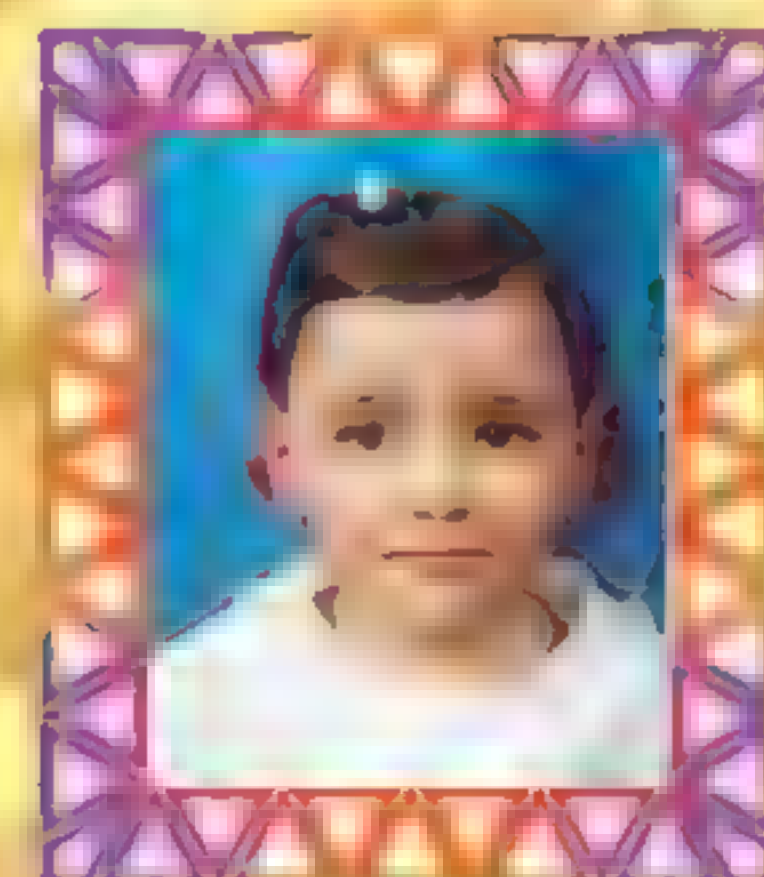
محمد محمود خشبة



فرح فكري بدوي



هند عبدالله البراك



سارة محمد حويكة



فارس زكي الدين محمد

واقعة الإيمان

غزوة أحد

وقعت غزوة أحد يا صديقي في السنة الثالثة من الهجرة. وكان النصر فيها للمسلمين في أول الأمر. ولكن ذلك النصر انقلب إلى هزيمة نتيجة لعدم التزام الرماة بأوامر الرسول صلى الله عليه وسلم الذين أسند إليهم حماية ظهور المسلمين. وذلك حينما ترك الرماة مواقعهم أعلى الجبل للاشتراك في جمع الغنائم رغم أن الحرب لم تنته. وكان ذلك خطأ فادحاً أعطى فرصة لخالد بن الوليد قائد جيش قريش حينذاك قبل أن يسلم ليلتف حول جبل الرماة وينقض على المسلمين من الخلف. وقد قتل في هذه المعركة العديد من المسلمين منهم حمزة بن عبد المطلب رضي الله عنه. وجرح فيها النبي صلى الله عليه وسلم. ولقد كان في ذلك عظة للمسلمين الذين كان عليهم الالتزام بأوامر الرسول صلى الله عليه وسلم وعدم مخالفة توجيهاته مهما كان الأمر.

موافقات الفاروق

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: وافقت ربي بما نزل من القرآن في أربع: قلت: يا رسول الله، لو اتخذنا من مقام إبراهيم مصلى، فنزلت: (واتخذوا من مقام إبراهيم مصلى). وقلت يا رسول الله، يدخل على نساءك البر والفاجر، فلو أمرتهن أن يتحجبن، فنزلت آية الحجاب. واجتمع نساء النبي صلى الله عليه وسلم في الغيرة، فقلت: عسى ربه إن طلقكن أن يبدله أزواجاً خيراً منكن، فنزلت كذلك. وعندما نزلت هذه الآية: (ولقد خلقنا الإنسان من سلالة من طين). قلت (أي عمر)، فتبارك الله أحسن الخالقين، فنزلت (فتبارك الله أحسن الخالقين).

فضيلة السكوت

• كان هناك أعرابي يحضر مجالس الشعبي، وكان يطيل الصمت فقال له الشعبي يوماً: ألا تتكلم؟ فقال: أسكت فأسلم، وأسمع فأعلم، إن حظ المرء في أذنه له، وفي لسانه لغيره. • وسئل الإمام الشافعي رحمه الله تعالى عن مسألة، فسكت، فقيل له: لم لا تجيب؟ فقال: حتى أعلم الفضل في سكوتي أوفي جوابي. • وقال أبو الدرداء: أنصف أذنك من فيك، فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد، لتسمع أكثر مما تتكلم.

قصص وعبر

تسامح الإسلام

يروى يا صديقي أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه مر بباب قوم وعليه سائل يسأل.. وكان شيخاً أعمى، ويبدو عليه أنه ذمي، فضرب عمر بعضده، وقال: من أي أهل الكتاب أنت؟ فقال: يهودي. فقال عمر: ما أتجأك إلى ما أرى؟ قال: إسأل الجزية والحاجة والسن. فأخذ عمر بيده، وذهب به إلى منزله، وأعطاه شيئاً مما عنده، ثم أرسل إلى خازن بيت المال وقال له: أنظر هذا وأمثاله، فوالله ما أنصفنا الرجل إن أكلنا شبيبته ثم نخذه عند الهرم.. قال تعالى: (إنما الصدقات للفقراء والمساكين) وهذا من المساكين من أهل الكتاب، ثم رد عنه الجزية وعن أمثاله.

من ذكاء النبوة

لما خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى بدر أراد نبينا محمد أن يتلمس أخبار قريش، فمر حتى وقف على شيخ من العرب فسأله عن محمد وقريش وما بلغه من خبر الفريقين، فقال الشيخ: لا أخبركم حتى تخبروني من أنتم. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن أخبرتنا أخبرناك». فقال الشيخ: خبرت أن قريشاً خرجت من مكة وقت كذا، فإن كان الذي أخبرني صدق، فهي اليوم بمكان كذا، (للموضع الذي به قريش) وخبرت أن محمداً خرج من المدينة في وقت كذا، فإن كان الذي أخبرني صدق، فهو اليوم بمكان كذا، (للموضع الذي به رسول الله) ثم قال الشيخ العجوز: إذن من أنتم؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نحن من ماء» ثم انصرف، فجعل الرجل يقول: نحن من ماء لا من ماء العراق أو ماء كذا، أو ماء كذا.



بناتيات

بناتيات

وجوه وردية بالأعشاب الطبيعية



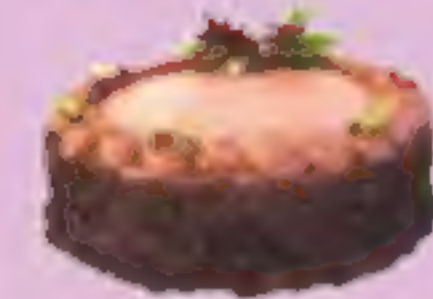
رفع خبراء التجميل شعار العودة للطبيعة للعناية ببشرة الفتيات الوردية وذلك بخلط النباتات والأعشاب الطبيعية إضافة إلى الحبوب المطحونة ولكن قبل التفكير في وضع القناع أو (الماسك) على البشرة ينصح خبراء التجميل بأهمية التخلص ليلاً من بقايا المكياج والأتربة العالقة بالبشرة حتى لا تسد مسام الوجه فتظهر الحبوب والرؤوس السوداء، واعطى الماكيبروخبير التجميل أحمد عفيفي نصائحه لكل فتاة من خلال استخدام بعض الأقنعة من الطبيعة فصاحبة البشرة الحساسة يلائمها قناع من خليط من النعناع وزيت الكافور.. أما البشرة الدهنية فتحتاجها من ملحون الترمس المعجون بماء الورد ثم يترك به الوجه بخفة ويترك لمدة ٢٠ دقيقة.. أما البشرة الجافة فتلائمها الماسكا من الزيوت مع إضافة قليل من صفار البيض.



إعداد الصديقة، ياسمين قوماوي

مهارات

كعكة محلاة



المقادير:

- علبه من الحليب المكثف المحلى.
- علبتان قشطة.
- ١/٥ ونصف كوب من الكريمة المخفوقة.
- ٥٠٠ غ بسكويت مستطيل الشكل أو بسكويت شاي.
- ملعقة كبيرة نسكايفه مذوية في ملعقتي ماء.
- كوب من اللوز المحمص.

طريقة التحضير:

- يمزج الحليب المكثف المحلى مع القشطة والكريمة المخفوقة ويترك جانبا.
- تقسم كل قطعة بسكويت في النسكافه قبل وضعها في قعر طبق بيركس حتى تشكل قاعدة سميكة.
- يسكب فوقها مزيج الكريمة تزيين باللوز وتقدم باردة.

ملاحظات:

- مدة التبريد: ٤٠ دقيقة.
- الكمية: تكفى (٦،٤) أشخاص.

اقتراحات التقديم:

بدلاً من وضع البسكويت في طبق البيركس يمكنك وضعه بطريقة مختلفة وهي وضع كل ٣ قطع فوق بعضها ثم سكب الكريمة فوقها وتقديم في صحن صغير.
أما بالنسبة للوز فاختاري اللوز المقطع على شكل شرائح، فهو يعطي الحلى شكلاً أجمل.

منوعات

الإنترنت يزيد الضغوطات النفسية



كشفت دراسة أميركية حديثة أنه كلما زاد استخدام الإنترنت زادت الضغوط النفسية في الحياة اليومية، وأوضح الباحثون أنهم غير متأكدين من أسباب زيادة معدل الضغوط مشيرين إلى أنه ربما يتعرض مستخدمو الإنترنت إلى ضغوط، ذلك لأن اطلاعهم على كميات متزايدة من البريد الإلكتروني لا يتيح لهم وقتاً كافياً يقضونه مع أسرهم وأصدقائهم أو ربما يكون السبب هو شعورهم بالاحباط من النشاطات المعقدة مثل انزال ملفات أو ممارسة ألعاب فيديو على الإنترنت.

وتوصلت الدراسة إلى جانب إيجابي لاستخدام الإنترنت هو أنه لم يعد يسبب الشعور بالوحدة مشيرة إلى أن الفوائد السلبية السابقة المرتبطة باستخدام الإنترنت قد اختفت تماماً ما عدا ارتباط استخدام الشبكة بالضغوط النفسية.

وأشار عدد من الباحثين الأميركيين إلى أن الإنترنت ساعدت الناس على الشعور بمزيد من الارتباط بأسرهم وأصدقائهم. وأن مستخدمي الإنترنت أقل شعوراً بالاغتراب والوحدة.

سلوكيات

كيف تصبحين فتاة متفائلة

الشخص المتشائم متعب لنفسه ولن حوله وغالباً ما تؤثر الأفكار السلبية على قدرته على العطاء والنتاج والتواصل مع الآخرين.
فيما يلي (٧) طرق تساعدك لتصبحي فتاة متفائلة،
- اشغلي نفسك بأي شيء إذا ما داهمك المشاعر السلبية ولا تطلقى تفكيرك العنان.

- دوني كل يوم أسماء ٣ أشخاص من عائلتك أو صديقائك لتتصلي بهم وتعبري عن شعورك، هذا الأمر من شأنه أن يملأ نفسك بالرضا والسرور.
- التزمي تجاه عملك وحسن من مستوى ادائك لأن ذلك سيشغلك من التفكير بأي أفكار سلبية.

- قومي بتقويم الأمور قبل الأقدام على أي عمل وفكري جيداً أن الفضل قد يولد فيك احساساً بالضيق والتشاؤم.

- لا تجعلي المشكلات أو العوائق التي تواجهك تولد فيك احساساً بالضيق أو تكون سبباً في تشاؤمك واعلمي أنك قد تكونين على بعد خطوات من النجاح ولا ينقصك غير قليل من الصبر والالتزام.

- لو عزمت على أن تكوني سعيدة ستغير حياتك وسيجيك الآخرون فتعني نفرض على أنفسنا كيف نريد أن نعيش وماذا نتمنى أن تكون؟

- تعساء البشر والمتشائمون يشعرون أنهم ضحايا غيرهم وضحايا أحوالهم ويلقون بالتعبية على غيرهم وهم يبررون أخطأهم بإسقاطها على الغير. فاحرصي على أن تباعدتي عن ذلك قدر الامكان حتى لا تنضمي إلى مثل هؤلاء المتشائمين.

قراءات

هبنقة

هل سمعت عنه؟

لقد كان هبنقة أحرق ضعيف العقل.. لا يحسن التصرف.

ونسلمهم يصفون قليل العقل بأنه، (أحمق من هبنقة). ويحكى عن هبنقة أنه جعل في عنقه ذات يوم قلادة من وبر وعظام وخزف، وأطال تحيته فسأله عن السبب فقال: لكي أعرف بها نفسي ولا أضل. ويات ذات ليلة وأخذ أخوه قلادته فتفقد لها، فلما أصبح الصباح ورأى القلادة في عنق أخيه نظر إليه مندهشاً وقال: يا أخي أنت أنا فمن أنا؟

وضاع له جمل، فأخذ ينادي من وجد جملي فهو له!! فقيل له: فلماذا تبحث عنه ما دمت تستطيعين لمن يجده؟ فقال: فأين حلولة الوجدان؟

سلامات

الملح والوجبات السريعة



منذ بدأت الدراسات حول دور الصوديوم في ارتفاع ضغط الدم منذ حوالي أكثر من ٦٠ عاماً، لم يثبت أنه سبب مباشر لارتفاع ضغط الدم ولكن وجد أن التقليل منه يخفف ضغط الدم لذا ينصح الأطباء بعدم الإفراط في تناول الوجبات والأطعمة المالحة. أما الاحتياجات اليومية من ملح الطعام فتفاوت حسب كل فرد بالزيادة والنقصان تبعاً لنشاطه البدني والذهني وكمية عرقه اليومي وتركيبه والبيئة المحيطة به، وبما أن الكمية المناسبة من ملح الطعام التي يجب تناولها يومياً لا تزيد عن ٦ جرامات أي بقدر ملعقة شاي فهي تعطي الجسم حوالي ٤، ٢ جرام صوديوم، وملح الطعام يتواجد طبيعياً في الأغذية المعتادة التي يتم تناولها دون إضافته بمقدار ٣ جرامات أي نصف الكمية التي يحتاجها الجسم في اليوم.

كما أن الكثير من أغذية الوجبات الجاهزة تحتوي على كمية من الملح تفوق ما يحتاجه جسم الفرد وسبب كثرة الملح في منتجات اللحوم المصنعة وأغذية الوجبات السريعة هو تثبيتها وحفظها. كما أنه يثبط نمو المكروبات الضارة بها فمثلاً تتراوح كمية الصوديوم في قطعة السجق الواحدة بين ٤٨٠ إلى ٧٦٠ مليجراماً بما يمثل حوالي ٢ جرام ملح أي حوالي ٢٠ إلى ٣٢٪ من جملة احتياجات الجسم اليومية للملح، أما سندوتش البرجر الواحد فهو يحتوي في المتوسط على حوالي ٤٧٥ إلى ٩٩٨ مليجراماً صوديوم أي ما يمثل حوالي ٢، ٥ جرام ملح أي حوالي ٤٢، ٢٠٪ من حاجة الجسم للملح ومع إضافة شريحة الجبن تزيد النسبة إلى ٧٢٪ كذلك البيتزا بأنواعها المختلفة تحوي الشريحة منها بين جرام وربع جرام و ٤، ٢ جرام من الملح وإذا كان السندوتش الواحد من هيليه السمك يحتوي على ١، ٥ جرام إلى أكثر من ٢، ٣ جرام ملح فإن سندوتشاً واحداً من هيليه الدجاج يزيد محتواه من الملح لحوالي ٥٢، ٤٠٪ مما يجب تناوله طوال اليوم من الملح ومجرد تناول ما يملأ ملعقة طعام من الكاتشب يعطي الجسم أكثر من ثلث جرام ملح تتخفف إلى ثمن جرام إذا استبدلت بالمستردة.

قصة لا تنتهي

سيناريو: د. شفيق مهدي
رسوم: قاسم محمد



مولاي.. شخص جديد ينتظر
الأذن بالدخول، ليقص عليك
قصة يقول أنها لا تنتهي!

لا تنتهي؟ دعه يدخل بعد
أن تخبره بشرطنا!

فيما مضى من الزمان، كان هناك
حاكم يجب سماع القصص حبا
جما، وقد خصص جائزة كبرى
للشخص الذي يحكي له قصة لا
تنتهي، أما من يفشل، فكان
مصيره السجن..



واستمر الرجل يقص على الحاكم قصته التي ظن أنها لا تنتهي..

وامر مولانا الحاكم.. كان ياما كان
في قديم الزمان، شاب فقير.. قرر
هذا الشاب أن يتخلص من فقره،
فخرج ليبحث عن رزقه..

ودخل الرجل على
الحاكم
تفضل وهات
قصتك!



وبعد ما يقرب من
نصف ساعة..

وبهذا جمع ذلك
الشاب الفقير ثروة طائلة
جدا وعاش سعيدا!

وذاث يوم، قرر شاب ذكي حكيم أن
يوقف الحاكم عند حده.

ساعدني يا إلهي في النصر على
هذا الحاكم

أجل!
يجب أن
أغلب
على
الحاكم

انتهت قصتك إذن!
خذوه للسجن!



وذهب الشاب إلى الحاكم

سأغلبك يا مولاي، وأقص عليك
قصة لا تنتهي، إن شاء الله!!

ماذا تقول أيها الشاب؟

هات قصتك التي تدعي أنها لا
تنتهي أيها الشاب الوائق من نفسه
حد القُرور!!

امر مولاي الحاكم!!



خرجت النملة الجائعة، تبحث عن طعام.. وظلت
تبحث وتبحث حتى عثرت على مخزن حيوب كبير
جدا جدا، مليء بالحنطة.. فرحت النملة وقالت
لنفسها..

سأذهب وأخبر جميع النمل
بعثوري على هذا الطعام!!

وفي الحال أسرع النملة لتخبر
صويحيباتها بكمرة الطعام الثمين الذي
عثرت عليه..

ملعام كثير.. كثير جدا عثرت عليه..
حنطة شهية لو أنها يشبه الذذهب!
اتبعني يا صويحيباتي!



وذهبت حشود النمل تتبع
النملة، إلى مخزن حيوب
الحنطة..

وعثر النمل على فتحة
يمكن الدخول منها إلى حيث
الطعام الوفير..

ودخلت نملة

وحملت حبة حنطة
وخرجت..

ودخلت نملة أخرى وحملت حبة حنطة
وخرجت، ودخلت نملة أخرى وحملت حبة
حنطة وخرجت، ودخلت نملة أخرى، وحملت
حبة حنطة وخرجت..



شعر: غالية خوجة

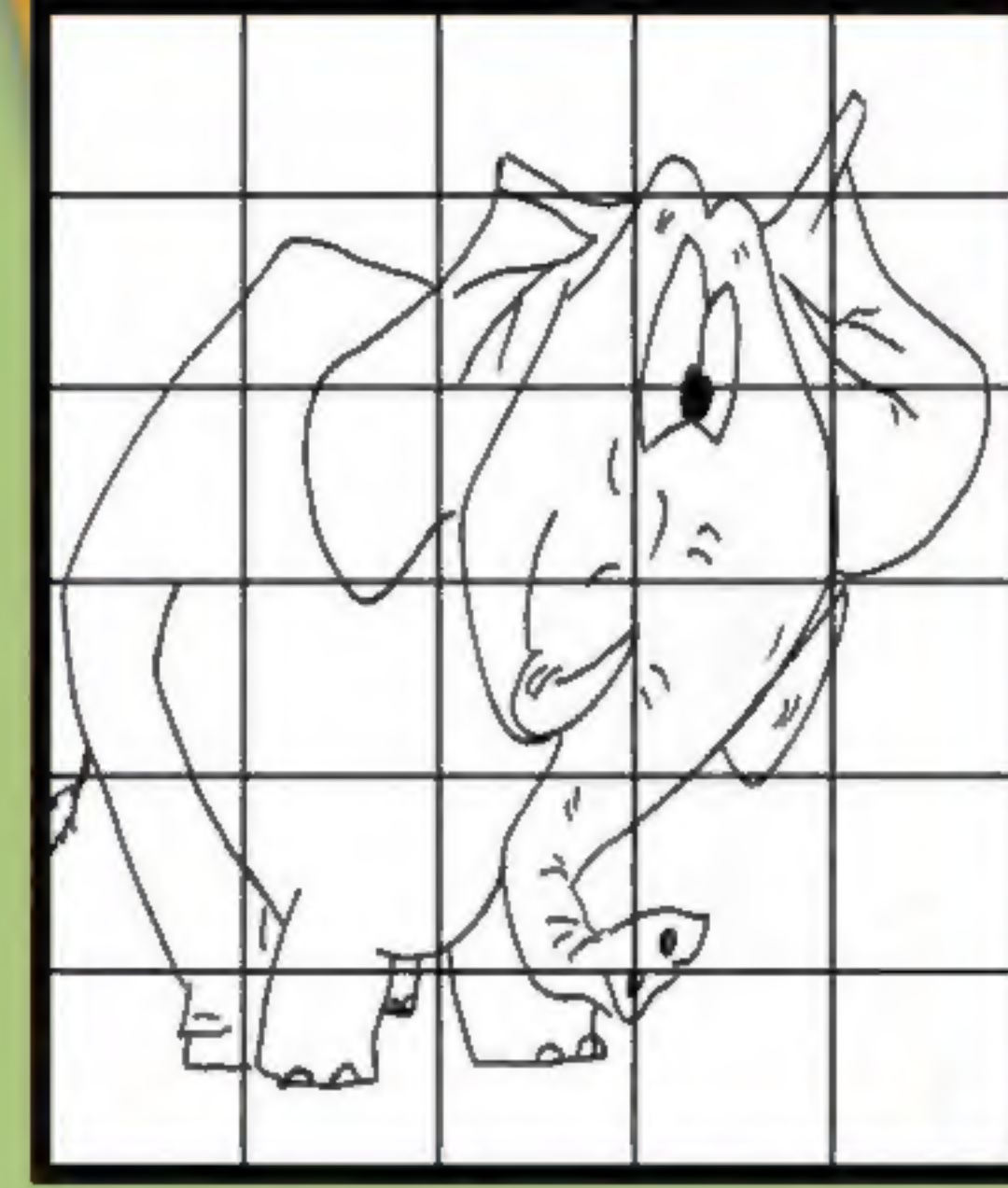
وطني

وأكتب نبض أشعاري،
على شجري،
وأوراقه:

أنا ضوء سماوي
ضميري أبيض كالثلج
وحلمي أخضر كالمزج
أنا طفل
أدافع عنك يا وطني
وأحفر فوق ألواحى:
شموسك سر أفرأحي..



رسم وتلاوين الأصدقاء



باستخدام النقل بواسطة المربعات .. حاول إعادة
هذه الرسمة ثم لونها بألوان مناسبة.



لون هذه الصورة
بألوان من اختيارك
وحاول أن تكون
الألوان متناسقة
وجميلة ثم ابعث
بها إلينا ، لنتم
نشرها في صفحة
رسم وتلاوين
الأصدقاء.



المصمم أحمد محمد إبراهيم



راشد الشمري



عبد الرحمن محمد العيد



خالد البلوشي



أحمد المالكي